COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO

Para pedir piezas de repuesto, póngase en contacto con la tienda donde compró la máquina para correr. Cuando vaya a pedir piezas, por favor esté preparado con la siguiente información:

- el NÚMERO DE MODELO de la máquina (WLEMBE71201)
- el NOMBRE de la máquina (WESLO® BENCH 200 banco de pesas)
- el NÚMERO DE SERIE de la máquina (vea la portada de éste manual)
- el NÚMERO y LA DESCRIPCIÓN de la(s) parte(s) en la página 14 de este manual.

Parte Núm. 188524 R0703A

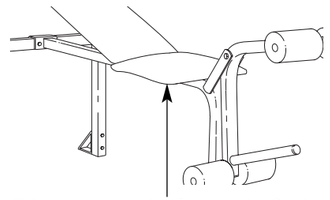
Impreso en China © 2003 ICON Health & Fitness, Inc.

WESLO®

bench200

Núm. de Modelo WLEMBE71201
Núm. de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para futura referencia.



Etiqueta con el Número de Serie

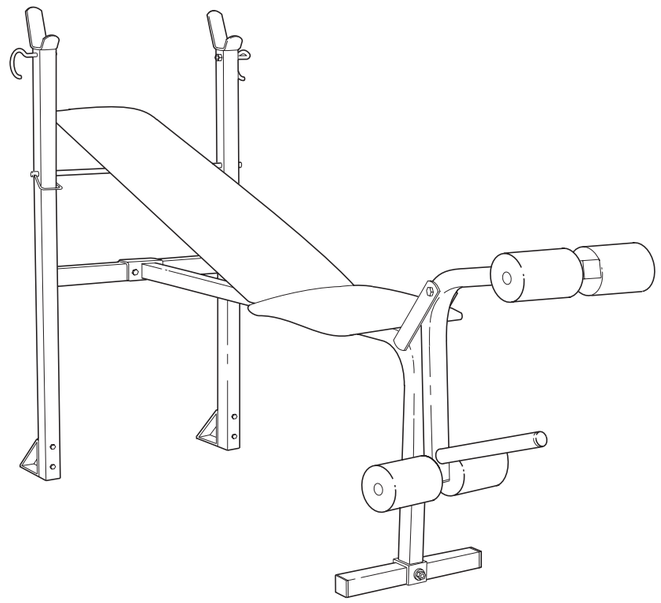
¿PREGUNTAS?

Como fabricante, nosotros estamos cometidos a proveerle satisfacción completa a nuestro cliente. Si usted tiene preguntas, si faltan piezas o hay piezas dañadas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el equipo.

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



Página de internet

www.iconeurope.com

WESLO®

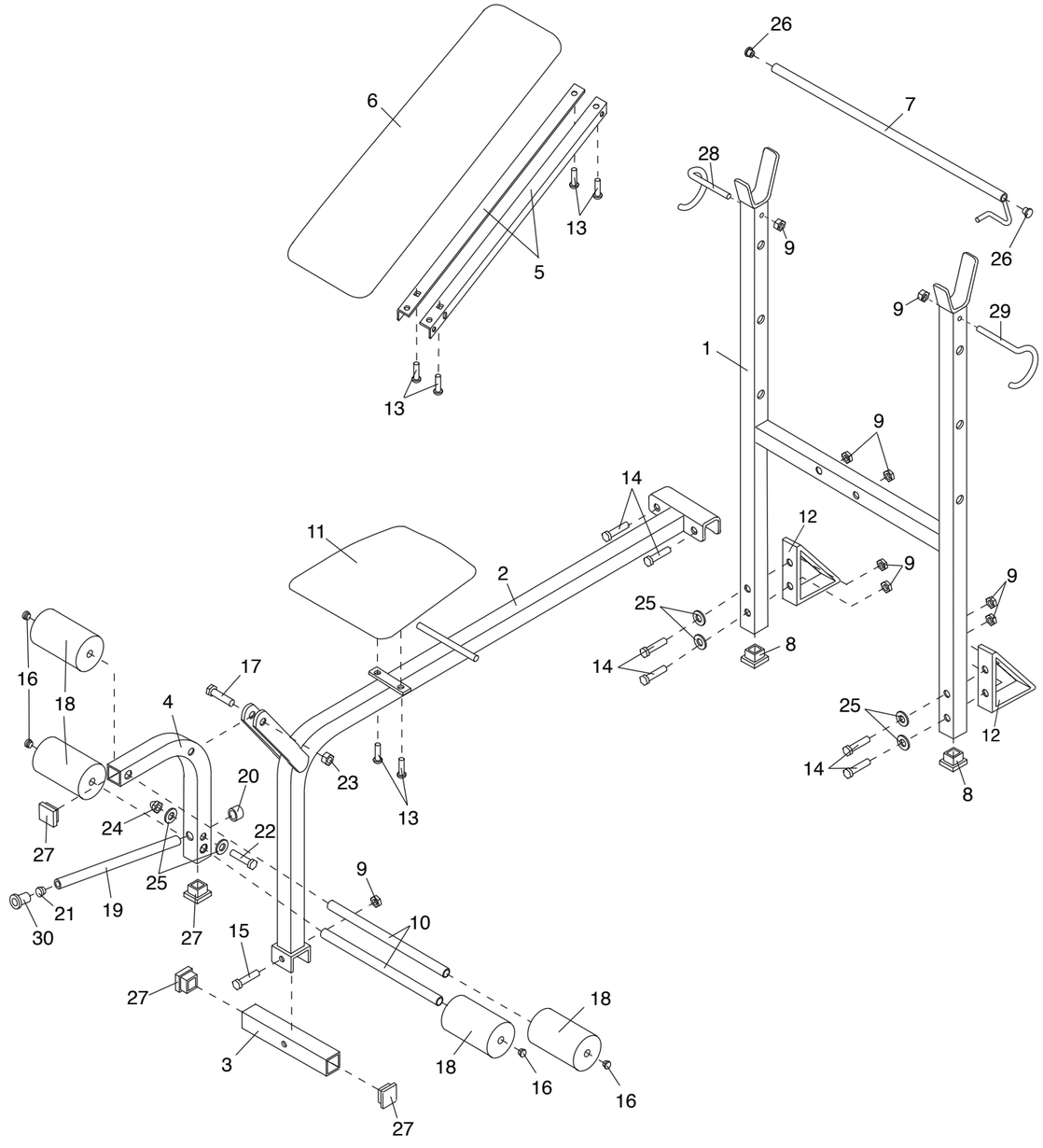
bench200

CONTENIDO

PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS 5
MONTAJE 6
USANDO EL BANCO DE PESAS 9
GUÍAS DE EJERCICIO 10
LISTA DE PIEZAS 14
DIBUJO DE LAS PIEZAS 15
COMO SOLICITAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . .Contraportada

WESLO es una marca registrada de ICON Health & Fitness

DIBUJO DE LAS PIEZAS—Núm. de Modelo WLEMBE71201 R0703A



LISTA DE PIEZAS—Núm. de Modelo WLEMBE71201 R0703A

Núm.	Ctd.	Descripción	Núm.	Ctd.	Descripción
1	1	Marco “H”	18	4	Almohadilla de Espuma
2	1	Marco Principal	19	1	Tubo de Pesas
3	1	Estabilizador	20	1	Tapa en Ángulo de 25mm
4	1	Palanca de Piernas	21	1	Tapa Interna Redonda de 25mm
5	2	Sujetador del Respaldo	22	1	Perno de M8 x 42mm
6	1	Respaldo	23	1	Contratuerca de Nylon de M10
7	1	Vara de Soporte	24	1	Tuerca Cubierta de M8
8	2	Tapa Interna Cuadrada de 38mm	25	6	Arandela de M8
9	9	Contratuerca de Nylon de M8	26	2	Tapa Interna Redonda de 16mm
10	2	Tubo de Almohadilla	27	4	Tapa Interna Cuadrada de 30mm
11	1	Asiento	28	1	Gancho Derecho de la Barra de Pesas
12	2	Sujetador de Soporte del Montante Vertical	29	1	Gancho Izquierdo de la Barra de Pesas
13	6	Tornillo de M6 x 16mm	30	1	Atajador de Pesas
14	6	Perno de M8 x 55mm	#	1	Manual del Usuario
15	1	Perno de M8 x 47mm	#	1	Grasa
16	4	Tapa Interna Redonda de 19mm			
17	1	Perno de M10 x 55mm			

Nota: Este signo # indica una pieza no ilustrada. Las características técnicas están sujetas a cambios sin previo aviso. Vea la contraportada de este manual para información sobre cómo solicitar piezas de repuesto.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ AVISO: Para reducir el riesgo lesiones a personas, lea las siguientes precauciones importantes e información antes de operar el banco de pesas.

1. **Lea todas las instrucciones en este manual antes de utilizar el banco. Use el banco de pesas solamente como se describe en este manual.**
2. **Es la responsabilidad del propietario asegurarse que todos los usuarios del banco de pesas estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones necesarias.**
3. **El banco está hecho para uso en casa solamente. No use el banco en ningún lugar comercial, institucional, o de renta.**
4. **Use el banco solamente en una superficie anivelada. Para protección, cubra el piso debajo del banco.**
5. **Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el banco. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada.**
6. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos lejos de la caminadora a todo tiempo.**
7. **Mantenga las manos y los pies retirados de las partes móviles del banco.**
8. **Siempre use calzado de atletismo para protección de sus pies.**
9. **El banco de pesas está diseñado para soportar un máximo de 135 kg, incluyendo el peso del usuario, la barra de pesas y las pesas. No coloque mas de 50 kg, incluyendo la barra de pesas, y las pesas en los reposos de la barra de pesas. No coloque más de 23 kg en el cargador de pesas. Nota: una barra de pesas y pesas no se incluyen.**
10. **Cuando la palanca de piernas se usa, una barra de pesas con la misma cantidad de peso se debe colocar en los reposos de la barra de pesas para balancear el banco.**
11. **No use una barra de pesas de más de 1,5 m de largo con el banco de pesas.**
12. **Cuando usa una barra de pesas, asegúrese que haya una cantidad igual de peso en cada extremo de la barra de pesas, y que las pesas estén aseguradas a la barra de pesas con collares de pesas.**
13. **Si durante el ejercicio usted siente algun dolor o se marea, deténgase inmediatamente y descanse.**

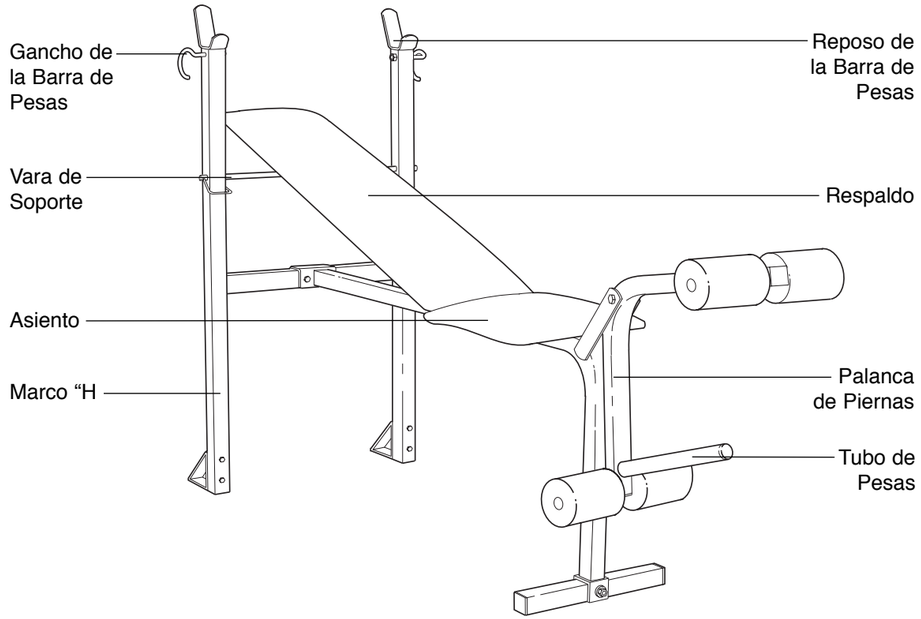
⚠ AVISO: Antes de iniciar cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es especialmente importante para personas mayores de 35 años o personas que han tenido problemas previos de salud. ICON no asume responsabilidad por lesiones personales o daño a propiedades sufrido por o a causa del uso de este producto.

ANTES DE COMENZAR

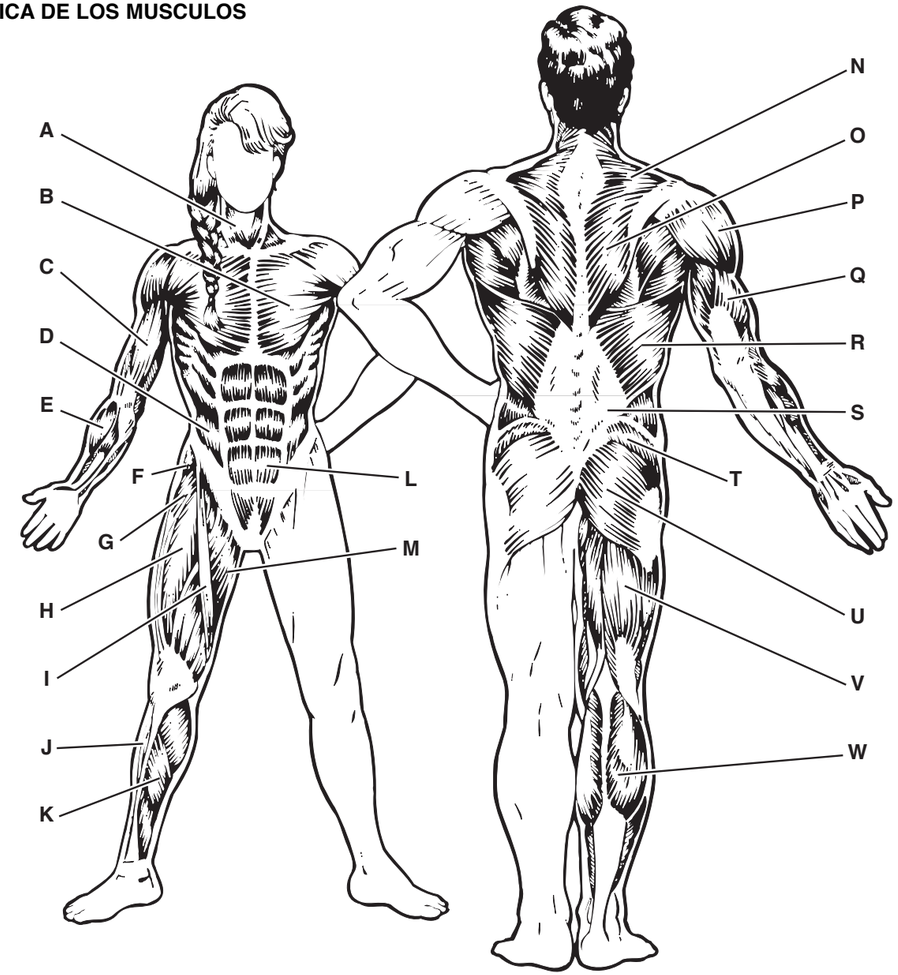
Gracias por seleccionar el versatil banco de pesas WESLO® BENCH 200. El WESLO® BENCH 200 está diseñado para ser usado con su propio juego de pesas (no incluido) para desarrollar cada uno de los grandes grupos musculares del cuerpo. Ya que su meta sea entonar su cuerpo, desarrollar dramáticamente la fuerza y tamaño de sus músculos, o mejorar su sistema cardiovascular, el BENCH 200 e ayudará a alcanzar los resultados específicos que usted quiera.

Lea cuidadosamente este manual antes de usar el banco de pesas. Si tiene más preguntas por favor póngase en contacto con el establecimiento dónde compró la máquina. El número del modelo es WLEMBE71201. El número de serie se puede buscar en la calcomanía pegada al banco (vea la portada de este manual para su localización).

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



GRÁFICA DE LOS MUSCULOS



A. Esternomastoideo (cuello)
B. Pectoral Mayor (pecho)
C. Bíceps (parte de enfrente del brazo)
D. Oblícuos (cintura)
E. Braquioradiales (antebrazo)
F. Flexores de la Cadera (parte superior del muslo)
G. Abductor (parte externa del muslo)
H Cuadríceps (parte frontal del muslo)
I. Sartorio (parte frontal del muslo)
J. Tibial Anterior (parte frontal de la pantorrilla)
K. Sóleo (Parte frontal de la pantorrilla)
L. Recto Abdominal (estómago)
M. Abductor (parte interna del muslo)
N. Trapecio (parte superior de la espalda)
O. Romboide (parte superior de la espalda)
P. Deltoide (hombro)
Q. Tríceps (parte posterior del brazo)
R. Dorsal Ancho (parte media de la espalda)
S. Erector Espinal (parte baja de la espalda)
T. Glúteo Mediano (cadera)
U. Glúteo Mayor (asentaderas)
V. Bíceps Femoral (parte posterior de pierna)
W. Gastronemio (parte posterior de la pantorrilla)

9 LEVANTE DELANTERO INCLINADO

Coloque la cantidad de peso deseado en la bara de pesas. Levante el respaldo al nivel de inclinación deseado. Acuéstese en el banco, sostenga la barra de pesas con las manos hacia abajo, y extienda sus brazos, como se muestra. Lentamente levante sus brazos hasta que estén al mismo nivel que su cabeza. Regrese a la posición de comienzo.

Músculos afectados: deltoides anteriores

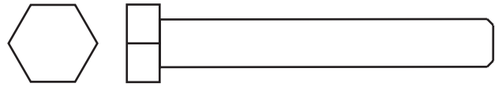
10 DOBLEZ DE LAS MUÑECAS

Coloque la cantidad de peso deseado en la barra de pesas. Coloque sus brazos en el banco, como se muestra. Sostenga la barra de pesas con las manos hacia arriba. Doble sus manos hacia arriba lo más posible. Regrese a la posición deseada.

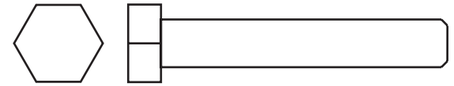
Músculos afectados: antebrazos

TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS

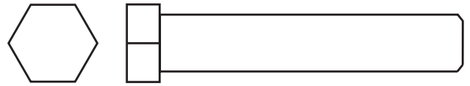
Este cuadro se provee para ayudarle a usted a identificar las piezas pequeñas que se usan en el montaje. El número en paréntesis debajo de cada pieza, se refiere al número clave de cada pieza, de la LISTA DE PIEZAS en pagina 14. El segundo número hace referencia a la cantidad que se usa en el montaje. **Importante: Algunas piezas pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una pieza no se encuentra en la bolsa de las piezas, revise si ha sido armada previamente.**



Perno de M8 x 55mm (14)–6

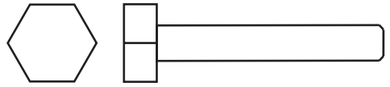


Perno de M8 x 47mm (15)–1



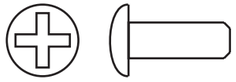
Perno de M10 x 55mm (17)–1

Contratuerca de Nylon de M8 (9)–9



Perno de M8 x 42mm (22)–1

Contratuerca de Nylon de M10 (23)–1



Tornillo de M6 x 16mm (13)–6

Arandela de M8 (25)–6

Tuerca Cubierta de M8 (24)–1

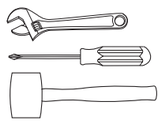
MONTAJE

Antes de empezar el montaje, lea cuidadosamente la siguiente información e instrucciones:

- Montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y retire los materiales de empaque; no deseche los materiales de empaque hasta que el montaje esté terminado.
- Lea cada paso del montaje antes de que usted empiece.
- Para identificar las piezas pequeñas usadas en el montaje, **use la TABLA DE IDENTIFICACIÓN DE PIEZAS localizada en la página 5.** Nota: Algunas partes pequeñas pueden haber sido armadas previamente para propósitos de envío. Si una parte no se encuentra en la bolsa de las partes, revise si ha sido armada previamente.
- A medida que ensamble el banco, asegúrese que todas las piezas estén orientadas como se muestra en los dibujos.
- Apriete todas las piezas a medida que las ensambla, a menos que se dé instrucciones en otro sentido.

SE REQUIEREN LAS SIGUIENTES HERRAMIENTAS (NO INCLUIDAS) PARA EL MONTAJE:

- **dos llaves ajustables**
- **un destornillador de estrella**
- **un martillo de hule**



Lubricante, como grasa o vaselina, y también se necesitará agua jabonosa.

El montaje será mas apropiado si usted tiene un juego de conexiones para dados, un juego de llaves de extremos cerrados (de estrías), de extremos abiertos (españolas), o un juego de llaves de matraca.

Si tiene preguntas, póngase en contacto con el establecimiento donde compró el banco.

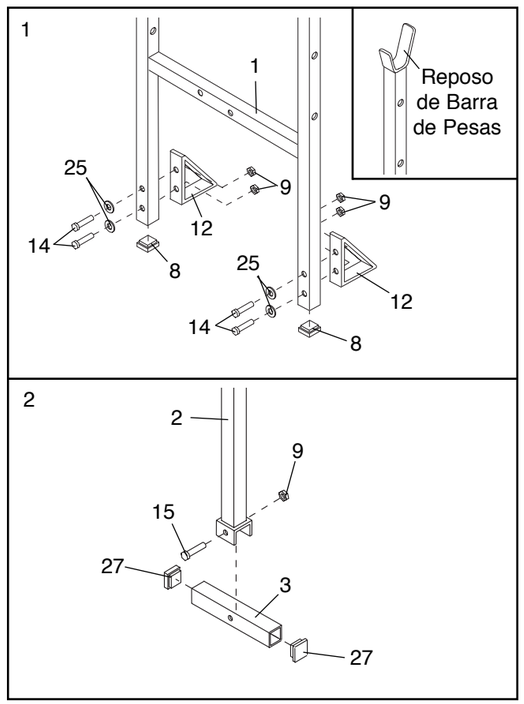
1. **Antes de comenzar, asegúrese que haya leído las instrucciones arriba de esta página.**

   Presione una Tapa Interna Cuadrada de 38mm (8) dentro de cada lado del Marco “H” (1).

   Conecte dos Sujetadores de Soporte del Montante Vertical (12) a cada lado del Marco “H” (1) con cuatro Pernos de M8 x 55mm (14), cuatro Arandelas de M8 (25), y cuatro Contratuercas de Nylon de M8 (9). **Asegúrese que los Sujetadores de Soporte del Montante Vertical estén en el mismo lado del Marco “H” que la parte más alta del reposos de la barra de pesas (vea el dibujo del recuadro).**

2. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 30mm (27) dentro de cada extremo del Estabilizador (3).

   Conecte el Estabilizador (3) al Marco Principal (2) con el Perno de M8 x 47mm (15) y una Contratuerca de Nylon de M8 (9). **No apriete la Tuerca de Seguridad todavía.**



4 PRENSA MILITAR

Coloque la cantidad de peso deseado en la barra de pesas. Siéntese en el banco y sostenga la barra de pesas detrás de su cabeza, como se muestra. Lentamente enderece sus brazos hasta que la barra de prensa esté arriba de su cabeza. Regrese a la posición de comienzo.

Músculos afectados: deltoides, pectorales, tríceps

5 EXTENSIÓN DE PIERNAS

Coloque la cantidad de peso deseado en la Pata de Extensión. Coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los reposos de la barra de pesas para contra balancear el banco. Siéntese en el banco, con sus pies debajo de las almohadillas inferiores de la palanca de prensa. Levante sus piernas, como se muestra. Regrese a la posición de comienzo.

Músculos afectados: cuádriceps

6 DOBLEZ DE PIERNAS

Coloque la cantidad de peso deseado en la palanca de piernas. Coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los reposos de la barra de pesas para contra balancear el banco. Acuéstese boca abajo en el banco, con sus tobillos debajo de las almohadillas superiores de la palanca de piernas. Doble sus piernas, como se muestra. Regrese a la posición de comienzo.

Músculos afectados: tendón de la corva, parte trasera de la pantorrilla

7 LEVANTE DE PIERNA

Levante el respaldo al nivel de inclinación deseado. Acuéstese en el banco y extienda sus piernas completamente. Sostenga el respaldo. Lentamente levante sus piernas lo más posible. Regrese a la posición de comienzo.

Músculos afectados: músculos flexores de la cadera, recto abdominal

8 DOBLEZ DEL PREDICADOR

Coloque la cantidad de peso deseado en la barra de pesas. Levante el respaldo al nivel más alto de inclinación. Descanse la parte superior de sus brazos en el respaldo. Sostenga la barra de pesas con las manos hacia arriba. Regrese a la posición de comienzo.

Músculos afectados: bíceps braquioradiales

GUÍAS DE EJERCICIO

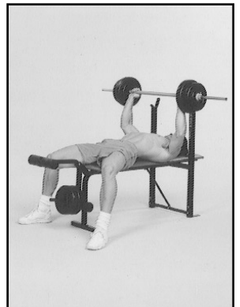
⚠AVISO: Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte a su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 35 años o que tengan problemas de salud pre-existentes. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños materiales sufridos por o a través del uso de este producto.

IMPORTANTE: Estas fotos muestran una selección de ejercicios que se pueden desempeñar usando el banco de pesas. Aunque se muestran varios diferentes bancos de pesas, los ejercicios se desempeñan básicamente de la misma manera. Para localizar los músculos, refiérase al diagrama en la página 13.

1 PRENSA DE BANCO

Coloque la cantidad de peso deseado en la barra de pesas, y coloque la barra de pesas en los reposos de la barra de pesas en el banco, Acuéstese en el banco. Levante la barra de pesas y extienda sus brazos completamente. Baje la barra de pesas a su pecho. Regrese sus brazos a la posición que es completamente extendida.

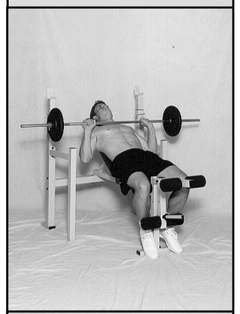
Músculos afectados: Pectorales mayor y menor, deltoides anteriores, tríceps



2 PRENSA DE BANCO INCLINADA

Coloque el banco a la posición inclinada. Acuéstese en el banco. Levante la barra de pesas y extienda sus brazos completamente. Baje la barra de pesas a su pecho. Regrese sus brazos a la posición que es completamente extendida.

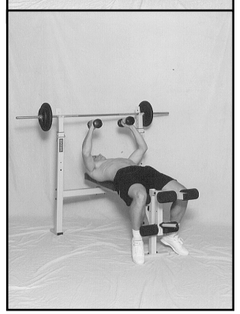
Músculos afectados: pectorales mayor y menor, deltoides anteriores, tríceps



3 EXTENSIÓN CON PESAS DE MANO

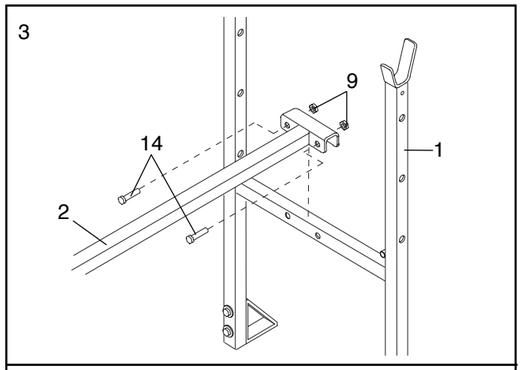
Acuéstese en el banco. Coloque sus brazos como se muestra, con una pesa de mano en cada mano. Levante sus brazos hasta que las pesas de mano toquen. Regrese a la posición de comienzo.

Músculos afectados: pectorales mayor y menor, deltoides



3. Conecte el Marco Principal (2) al Marco “H” (1) con dos Pernos de M8 x 55mm (14) y dos Contratuercas de Nylon de M8 (9).

   Apriete la Contratuerca de Nylon que se usan en el paso 2.



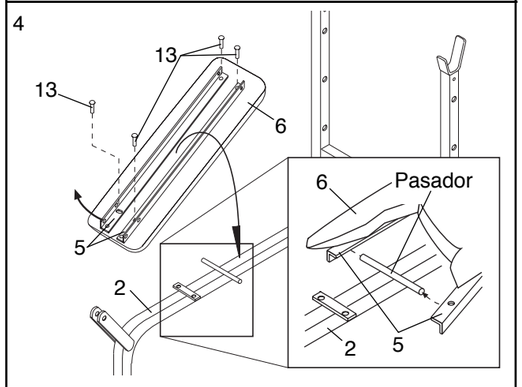
4. Conecte el Sujetador del Respaldo (5) al Respaldo (6) con dos Tornillos de M6 x 16mm (13). **Nota: los orificios en el Respaldo se encuentran más cerca a la base del Respaldo.**

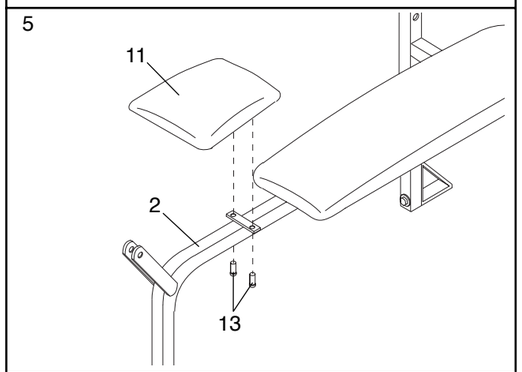
   Conecte el otro Sujetador del Respaldo (5) con **un** Tornillo de M6 x 16mm (13). **No apriete el Tornillo todavía.**

   Deslice los extremos de ambos Sujetadores del Respaldo (5) al pasador en el Marco Principal (2) (vea el dibujo del recuadro).

   Conecte el extremo libre del Sujetador del Respaldo (5) al Respaldo (6) con un Tornillo de M6 x 16mm (13). **Apriete los cuatro Tornillos que se usan en este paso.**

5. Conecte el Asiento (11) a los sujetadores en el Marco Principal (2) con dos Tornillos de M6 x 16mm (13). (Nota: Los Tornillos pueden estar pre-conectados al Asiento.)

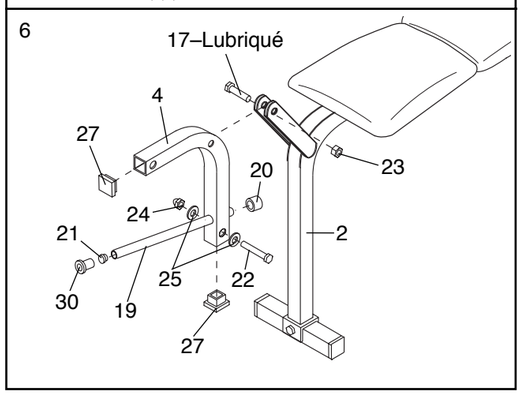




6. Conecte el Tubo de Pesas (19) a la Palanca de Piernas (4) con el Perno de M8 x 42mm (22), dos Arandelas de M8 (25), y una Tuerca Cubierta de M8 (24).

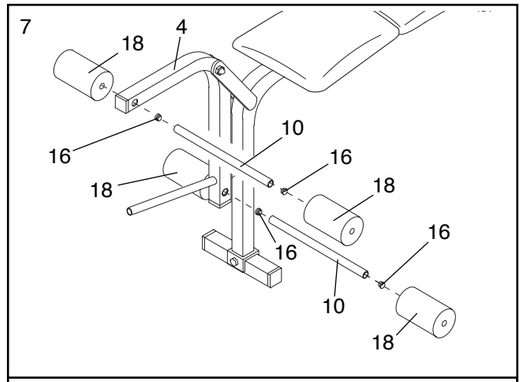
   Presione una Tapa Interna Redonda de 25mm (21) dentro del extremo indicado del Tubo de Pesas (19). Presione la Tapa en Ángulo de 25mm (20) al otro extremo del Tubo de Pesas. Deslice un Atajador de Pesas (30) al Tubo de Pesas. Presione una Tapa Interna Cuadrada de 30mm (27) dentro de cada extremo de la Palanca de Piernas (4).

   Lubriquélo al Perno de M10 x 55mm (17). Conecte la Palanca de Piernas (4) al Marco Principal (2) con el Perno la y Contratuerca de Nylon de M10 (23). **No sobre apriete la Contratuerca de Nylon; la Palanca de Piernas tiene que pivotear libremente.**

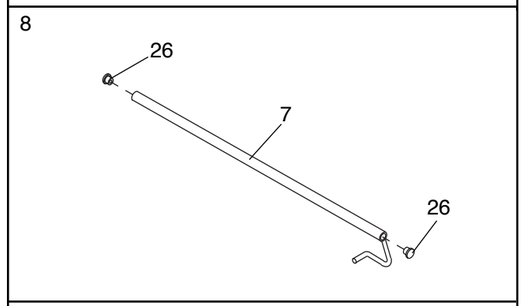


7. Presione dos Tapas Internas Redondas de 19mm (16) dentro de cada Tubo de Almohadilla (10).

   Inserte los Tubos de Almohadilla (10) por los orificios en la Palanca de Piernas (4). Deslice dos Almohadillas de Espuma (18) a cada de los Tubos de Almohadilla.



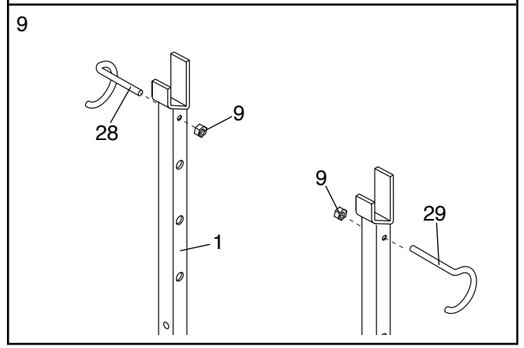
8. Presione dos Tapas Internas Redondas de 16mm (26) dentro de la Vara de Soporte (7).



9. Conecte el Gancho Derecho de la Barra de Pesas (28) al lado derecho del Marco “H” (1) con una Contratuerca de Nylon de M8 (9).

   Conecte el Gancho Izquierdo de la Barra de Pesas (29) al lado izquierdo con una Contratuerca de Nylon de M8 (9).

   No apriete demasiado las Contratuercas de Nylon de M8 (9); los Ganchos de la Barra de Pesas (28, 29) deben poder girar con facilidad.



10. **Asegúrese que todas las partes han sido apretadas apropiadamente.** El uso de todas las partes restantes será explicado en USANDO EL BANCO DE PESAS que empieza en la página 9.

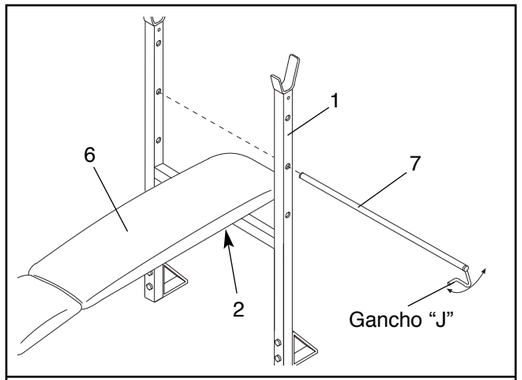
USANDO EL BANCO DE PESAS

Los pasos de abajo explican como puede ser ajustado el banco de pesas. Revise y apriete todas las piezas cada vez que use el banco de pesas. Reemplace inmediatamente cualquier pieza que esté desgastada. El banco de pesas puede ser limpiado con un trapo húmedo, y detergente no abrasivo. No use solventes.

AJUSTANDO EL RESPALDO

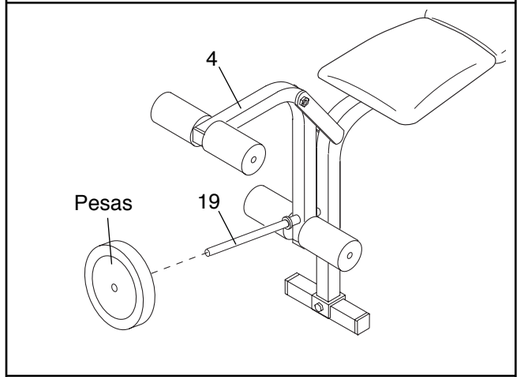
El Respaldo (6) se puede usar en una posición nivelada o una posición inclinada. Para usar el Respaldo en una posición nivelada, quite la Vara de Soporte (7) y acueste el Respaldo en el Marco Principal (2).

Para usar el Respaldo (6) en una posición inclinada, primero levante el Respaldo. Inserte la Vara de Soporte (7) por uno de los tres juegos de orificios en el Marco “H” (1). Rote la Vara de Soporte a la posición trancada, con el Gancho “J” alrededor de un lado del Marco “H”. Acueste el Respaldo en la Vara de Soporte.



CONECTANDO LAS PESAS A LA PALANCA DE PIERNAS

Para usar la Palanca de Piernas (4), primero deslice la cantidad deseada de pesas (no incluidas) al Tubo de Pesas (19).



⚠ ADVERTENCIA: No coloque más de 23 kg en la Palanca de Piernas (4). Antes de usar la Palanca de Piernas, coloque la barra de pesas con la misma cantidad de peso en los reposos de la barra de pesas para balancear el banco.

ASEGURANDO LA BARRA DE PESAS

Para cambiar las pesas mientras que su barra de pesas (no incluida) esté en los montantes verticales, asegure su barra de pesas con los Ganchos de la Barra de Pesas (28, 29). Esto reducirá la posibilidad que la barra de pesas se ladee mientras que usted está cambiando las pesas. Siempre coloque la misma cantidad de pesas en ambos lados de la barra de pesas.